

## Steun en troost bij dementie

*In gesprek met zorggevers en zorgprofessionals  
over schuld, schaamte en spijt  
en wat steun en troost biedt*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 120 2

1e druk 2019

© 2019, Anniek Kramer

[menskapitaal@live.nl](mailto:menskapitaal@live.nl)

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Steun en troost bij dementie

*In gesprek met zorggevers en zorgprofessionals  
over schuld, schaamte en spijt  
en wat steun en troost biedt*

Anniek Kramer





Dit boek draag ik op aan alle zorggevers en zorgprofessionals.

Zij betekenen zó veel in het leven van anderen.

'Hoe de weg eindigt, is duidelijk,' zegt Van Os. 'De vraag is: hoe je er komt. Met wie je die weg afloopt en of je je gesteund voelt.' (Anne-Mei The, 'Dagelijks leven met dementie')

Een goedkeurend woord van jou als zorgprofessional heeft meer impact dan je zelf vaak weet. Strooi er dus oprecht mee.

*Hij herinnerde zich de woorden van zijn vader. 'Als je verdrietig bent, loop langs de rivier. Praat met de rivier. Hij neemt je verdriet mee.'* (Kader Abdolah, 'Het huis van de moskee', 2005)



# Voorwoord

Het is nauwelijks voor te stellen dat aan het begin van deze eeuw verpleeghuizen en dementie nog nauwelijks bekendheid genoten. Nu beheersen deze onderwerpen de politieke agenda en zijn ze niet meer weg te denken uit de media. Toch blijft het moeilijk om tot de kern te komen. Om te begrijpen waar mensen met dementie en hun naasten in hun dagelijkse leven mee worstelen.

De focus ligt onterecht nog te veel op verpleeghuizen. Wat vaak vergeten wordt, is dat mensen met dementie verreweg de langste periode gewoon thuis wonen, alleen of met hun partner. En dat ze er – ondanks de ontwrichtende werking van dementie – niets liever willen dan de draad van hun leven oppakken. Zorg en ondersteuning bij dit gewone leven staan nog in de kinderschoenen. Er wordt dan ook nog heel wat geploeterd.

Om te kunnen ondersteunen bij waar het echt om gaat, moeten verborgen werelden worden ontsloten en woorden gevonden worden waarmee kan worden uitgedrukt wat er in die binnenwereld van dementie leeft. Anniek Kramer doet dat. Ze komt achter de voordeur bij zorggevers en praat met hen openlijk over sleutelwoorden in de relatie met hun dierbaren met dementie: schuld, schaamte en spijt. Een heel ander jargon dan de gangbare praktische taal in de zorg en een verademing. Ze laat zien wat – bij die op het eerste gezicht beladen begrippen van schuld, schaamte en spijt – troost en steun biedt om verder te kunnen.

Anniek richt zich in haar boek op de zorggevers en zorgprofessionals. Daarmee treedt ze uit het mijn inziens wat beklemmende model van cliëntgerichtheid in de zorg. Niemand

zal ontkennen dat er 'een mens onder de aandoening leeft' en dat daar in de ondersteuning rekening mee moet worden gehouden. Maar nog te vaak verliezen we uit het oog dat er een persoonlijk netwerk rond cliënten bestaat dat bepalend is voor zijn of haar kwaliteit van leven. Een netwerk van naasten en hulpverleners. We gaan er haast vanzelfsprekend van uit dat deze neutraal functioneren. Is het niet vreemd dat we de mond vol hebben van de mens onder de cliënt, maar die mens onder zorggevers en zorgprofessionals nog zo weinig zien en daar geen rekening mee houden? Gelukkig laat Anniek die mensen in hun volle omvang zien.

Anniek schreef niet alleen een mooi en openhartig boek, maar ook een boek dat hard nodig is om de binnenwereld van dementie beter te begrijpen.

Amsterdam, 3 januari 2019

Anne-Mei The

Hoogleraar langdurige zorg en dementie aan de Universiteit van Amsterdam



## Inhoud

### Vooraf

- Voorwoord 7
- Inleiding 11
- Leeswijzer 25
- Dank 27

### Deel 1: Zorggevers aan het woord 29

- Peggy van Rij geeft zorg aan haar moeder en tante met alzheimer 29
- Adelheid Roosen gaf zorg aan haar inmiddels overleden moeder met alzheimer 36
- Gedicht: Als je verdrietig bent 39
- Marijanne van Vliet zorgt voor haar man met frontotemporale dementie die thuis woont en haar moeder met lewy-body-dementie, die in een verpleeghuis woont 40
- Jenny Verburgh zorgt voor haar man, die vele TIA's kreeg en in een verpleeghuis woont 50
- Gedicht: Zorgen 56
- Kiertie Autar-Ramautar zorgde jarenlang voor haar man met vasculaire dementie, die in juli 2017 in het ziekenhuis overleed 57
- Cees van Die zorgt voor zijn vrouw met lewy-body-dementie, die in een verpleeghuis woont 65
- Gul Dolap-Yavus zorgt voor haar vader met alzheimer, die met haar moeder tegenover haar woont 71
- Paulien Zoeteman zorgt voor haar man met vasculaire dementie, die in een verpleeghuis woont 78
- Gedicht: Langer thuis 86
- Jan Bert de Bont geeft zorg aan zijn vader met dementie, die in een verpleeghuis woont 88
- Naíma Mohandis zorgt voor haar moeder met dementie, die weduwe is en vlak bij haar woont 95

• Tilly Pusch zorgde jarenlang thuis voor haar inmiddels overleden man met vasculaire dementie	103
• Gedicht: Compliment!	112
<b>Deel 2: Zorgprofessionals aan het woord</b>	<b>113</b>
• Maria praktijkondersteuner bij de huisarts (POH) ouderenzorg	115
• Ingrid Bloemen casemanager dementie	124
• Alie Monster casemanager dementie	132
• Janne Papma onderzoeker en coördinator Alzheimercentrum/migrantenpoli Erasmus MC te Rotterdam	142
• Jeannette Mulder verpleeghuismaatschappelijk werkster	151
• Tim van Iersel protestants geestelijk verzorger	163
• Eric Wiss katholiek geestelijk verzorger	172
• Madeleine Timmermann ongebonden geestelijk verzorger	180
• Rawie Sewnath (hindoe) geestelijk verzorger	189
• Anja Bruijkers-Koel protestants geestelijk verzorger	197
• Hassan Bakir islamitisch geestelijk verzorger	204
• Manu Keirse rouwspecialist	212
• Gedicht: Afscheid van mijn moeder	218
• Willem Glaudemans auteur over zelfvergeving	219
<b>Nawoord</b>	<b>223</b>
<b>Informatiebronnen</b>	<b>239</b>
• Ontmoetingsplekken en lotgenotencontact	239
• Kennis en informatie op internet	240
• Gebruikte literatuur	241
<b>Over de auteur</b>	<b>243</b>

# Inleiding

Iemand die je dierbaar is, heeft dementie. Dat kan je man, je vrouw, je vader, moeder, oma, opa, tante of oom, zus of broer, nicht of neef, vriend of vriendin, buurman of buurvrouw zijn. In Nederland wonen al meer dan 270.000 mensen met dementie en dat aantal neemt ieder jaar verder toe. Niet raar dus dat je in jouw leven ook te maken hebt of krijgt met dementie.

Tijdens het ziekteproces zie je iemand langzaam veranderen en daar kun je niets tegen doen. Dat levert een enorme brij aan gevoelens op: verdriet, angst, onzekerheid, boosheid, onmacht.

Je hebt ook allerlei vragen. Hoe en in welk tempo zal de ziekte zich ontwikkelen? Hoe ziet de toekomst eruit? Wat zal er verder veranderen? Hoe ga ik ermee om? Is het echt wel dementie? Wat kan ik dragen, hoe houd ik het vol? Hoe vertel ik het aan anderen? En zo nog veel meer.

Het is begrijpelijk dat je je machteloos en verdrietig voelt over je naaste die langzaam maar zeker terechtkomt in een eigen verwarrende wereld. Die gevoelens zijn voor de meeste mensen goed te begrijpen. Dat je niet weet hoe het verder zal gaan en dat je daar onzeker en angstig over bent, ja, ook dat is voor de meeste mensen wel in te voelen. Je naaste is immers ziek en wordt niet meer beter, want geneesmiddelen zijn er niet.

Maar vaak heb je ook nog hele andere gevoelens als je zorg geeft aan iemand die steeds afhankelijker wordt van de zorg van anderen. Waarover voel ik mij schuldig? Waar schaam ik me voor? Waar heb ik spijt van? Dergelijke gevoelens komen in gesprekken veel minder snel aan de orde, maar kunnen wél

zwaar op je drukken. Zeker als je besluiten moet nemen voor de ander, omdat die dat niet meer zelf kan. 'Ik heb Jan nog zo beloofd dat ik altijd voor hem zou blijven zorgen en nu kan ik dat niet meer.' 'Ik kan geen plezier maken, als ik weet dat mijn vrouw ...'

Als je je schuldig voelt, je schaamt of ergens spijt van hebt, dan kost het energie om die gevoelens te hanteren. Het knaagt aan je, je sleept het als een sleepnet met je mee. Dat kan jaren duren. Soms ben je je niet eens bewust van deze gevoelens, het zijn immers gevoelens waar je niet snel over spreekt, waar anderen niet snel naar vragen of waar zelfs een taboe op rust.

In dit boek ga ik op zoek naar de rol die gevoelens van schuld, schaamte en spijt spelen in het leven van mensen die zorgen voor een dierbare met dementie. Herkennen ze deze gevoelens bij zichzelf en hoe gaan ze ermee om? En minstens zo belangrijk: wat biedt hun steun en troost en hoe zorgen ze dat ze overeind blijven en goede zorg kunnen blijven geven?

Deze vragen stelde ik aan elf mensen die zorg geven aan een naaste met dementie: als man of vrouw, als dochter of zoon, als nicht. Mensen die zorgen voor een naaste die nog thuis woont of iemand die in het verpleeghuis woont. Mensen die in Nederland zijn geboren of in Turkije, Marokko of Suriname. Twee zorggevers blikken terug op de zorg aan hun partner die inmiddels is overleden.

In **deel één** van dit boek zijn de verhalen van de zorggevers opgenomen. Deze zorggevers vertellen over de relatie met hun naaste met dementie, het ontdekken van de ziekte, de ontwikkeling ervan en hoe zij daar – ieder op hun eigen manier – mee omgaan of omgingen. Wat voor gevoelens van schuld, schaamte en spijt ervaren zij? Wat biedt hun steun

en troost? Hoe houden ze het vol? Hoe laden ze weer op? Al deze mensen vertellen hun eigen unieke verhaal, maar toch heel herkenbaar voor mensen die in een vergelijkbare situatie verkeren.

*'Is het spijt of is het schuldgevoel? Ik kom op hetzelfde punt uit: dat ik mijn vader vaker had willen zeggen dat ik van hem hield.'* (Jan Bert)

In **deel twee** komen professionele zorgverleners aan het woord. Mensen die vanuit hun beroep contact hebben met mensen met dementie en hun naasten: een praktijkassistente van de huisarts ouderenzorg, casemanagers, geestelijk verzorgers, de coördinator van een Alzheimercentrum, een verpleeghuismaatschappelijk werkster, een rouwspecialist en een auteur over zelfvergeving. Het zijn inspirerende verhalen die steun en troost kunnen bieden aan iedereen die met dementie te maken heeft.

Zij vertellen gedreven over hun vak: hoe ze erin terechtkwamen en wat voor hen de kern ervan is. Aan de hand van talloze praktijkvoorbeelden schetsen ze wat zij bij zorggevers tegenkomen aan gevoelens van schuld, schaamte en spijt. Wat kunnen zij betekenen voor naasten van mensen met dementie en wat kunnen zij bieden aan steun en troost? Dat is verrassend veel en gevarieerd.

Zes van hen zijn geestelijk verzorger (PKN, katholiek, hindoeistaans, islamitisch of ongebonden), veelal in een verpleeghuis. Zij lichten toe wat hun levensbeschouwing te bieden heeft aan mensen die worstelen met schuld-, schaamte- en spijtgevoelens.

Waarom sprak ik met zes geestelijk verzorgers? Iedereen wordt opgevoed met ideeën over wat goed en kwaad is. Als je regels overtreedt, dan ben je schuldig. Je opvoeding en eventuele geloof bepalen sterk hoe je met schuld en schaamte omgaat. Het zijn gevoelens die binnen de belangrijkste 'geloofsrichtingen' een grote rol spelen. Geestelijk verzorgers hebben dus bij uitstek een opvatting over schuld, schaamte en spijt en ze bieden ieder hun eigen inzichten in hoe je daarmee om kunt gaan.

Ben je bijvoorbeeld katholiek opgevoed, dan weet je dat je van je schulden verlost kunt worden door te biechten en te bidden.

*'Opgevoed worden in de traditie van het katholieke geloof laat de rest van zijn leven sporen na. Ik betrap me er zelfs vaak op te bidden. Sinds ik niet meer in God geloof, richt ik me tot de maan, de zon, de zee.'* (Marijke Hilhorst, 'De vader, de moeder & de tijd', 1999)

Ook al ben je niet meer gelovig, de invloed van een religieuze opvoeding laat toch altijd sporen na.

*'Mijn ouders zijn gereformeerd en ik ben gelovig opgevoed. (...) Hun geloof is liefdevol en niet-bestraffend en dat vind ik mooi, maar zelf geloof ik het gewoon niet. Hoewel er altijd iets blijft knagen. Als ik nu zeg dat ik niet geloof, voelt het alsof ik iets stouts doe. Heel hard vloeken kan ik ook nog steeds niet, dan denk ik toch: Hij hoort iedereen, overal.'* (Acteur Rick Paul van Mulligen in een interview door Herien Wensink, de Volkskrant, 4 augustus 2017)

In de oosterse wereld is schaamte heel bepalend bij de inrichting van je leven. Het is belangrijk dat je voorkomt dat je schaamte brengt over je familie, daar gaat het om en dat wordt je in je opvoeding uitdrukkelijk meegegeven.

### **Welke gevoelens heb je zelf?**

Voordat je verder leest, wil ik je uitnodigen om je eigen gevoelens te onderzoeken en je bewust te worden van jouw gevoelens van schuld, schaamte en spijt. Het kan je helpen, om meer herkenning te vinden in de verhalen in dit boek en je gevoelens hanteerbaarder te maken.

Als je zorg geeft, dan zou je de volgende vragen kunnen beantwoorden:

- Ik geef zorg aan:
- Schuldgevoelens heb ik (weleens) over:
- In deze zorg schaam ik me (soms) voor:
- Ik heb spijt van:
- In de zorg vind ik steun en troost bij/in:

### **Wat wordt er zoal verstaan onder schuld, schaamte en spijt?**

#### **SCHULD**

Schuld is het besef dat je iets gedaan hebt waarmee je een ander hebt benadeeld. Je hebt een 'fout' gemaakt en verwacht dat die ander daar niet blij mee zal zijn. Als je je dat realiseert, dan kun je je daar schuldig over voelen.

Je kunt je schuldig voelen over je handelen of omdat je juist niet handelt, over wat je zegt of juist omdat je zwijgt of over iets dat je denkt en niet wilt denken. Jij bent dan de schuldige, de ander(en) jouw slachtoffer. Het slachtoffer dat door jou iets is aangedaan. Door je schuldig te voelen, neem jij

verantwoordelijkheid voor wat je gedaan hebt. Zonder verantwoordelijkheidsgevoel bestaat er geen schuld.

Als je zorgt voor een ander moet je vaak kiezen of je iets wel of niet doet. Of je rekening houdt met de ander of met jezelf. En valt er wel te kiezen?

*'Ik vond het een moeilijke beslissing: kan ik een maand op reis gaan? Dat betekent dat ik mijn moeder een hele maand niet zal bezoeken. (...) Ik wik en weeg tussen verantwoordelijkheidsgevoel en vrijheidsdrang. (...) Intuïtief heb ik het eigenlijk allang besloten. Ik ga vier weken naar tropisch India. (...) Soms voel ik me schuldig, want ik heb geen idee hoe het met haar gaat. Ik heb haar zomaar losgelaten, erop vertrouwend dat anderen de zorg over zullen nemen en dat goed genoeg doen.'* (Evelien Pullens, 'De vierde dementie', 2017)

Schuldgevoel ontstaat als je regels overtreedt. Dat kunnen wetten zijn, maar natuurlijk ook regels van de sociale groep waartoe je behoort of van een levensbeschouwing waar je je mee verbonden voelt. We leren in ons leven allemaal wat goed en fout is. Maar die 'lessen' zijn verschillend: waar de één zich schuldig over voelt, daar kan de ander zijn schouders over ophalen. Voor iemand die dagelijks zijn partner in het verpleeghuis bezoekt, kan iemand die drie keer in de week gaat 'fout' zijn. Maar er bestaat geen wet die voorschrijft hoe vaak je moet gaan. Er wordt geen wet overtreden. Het is je eigen geweten, gevoed door de mening van jezelf en van anderen, dat je eigen 'regels' opstelt.

*'Ze vertelt dat hoe hecht haar familie ook is, het toch moeilijk was om pijnlijke onderwerpen te benoemen. Bijvoorbeeld haar schuldgevoel over of ze haar ouders wel genoeg steunt.'*



*Haar werk en vrije tijd gaan immers ten koste van de aandacht die zij aan haar ouders kan besteden. Zij weet met haar verstand dat zij overeind moet blijven en daarvoor een eigen leven nodig heeft. Dat schuldgevoel bij zichzelf toelaten is al ingewikkeld genoeg, laat staan erover te praten.'*  
(Anne-Mei The, 'Dagelijks leven met dementie', 2017)

Met de regels die we geleerd hebben, beoordelen we niet alleen de acties van anderen, maar ook ons eigen gedrag. Als we ons niet gedragen zoals we van onszelf verwachten, kunnen we ons daar schuldig over voelen. Dat kunnen hele sterke gevoelens zijn, die soms jarenlang aanwezig blijven. Het kan ook een vluchtige emotie zijn, waarbij je jezelf iets verwijt en het jezelf ook weer snel vergeeft. Je snapt immers waardoor je ineens uit je slof schoot of waardoor je je zo gedroeg.

*'Mijn schuldgevoel gaat met me op de loop. Ik baal dat ik uitgerekend vandaag verhinderd ben. Gelukkig neemt Jackie de honneurs waar.'* (Hugo Borst, 'Ach, moedertje', 2017)

Schuldgevoel kan versterkt worden door verwijten die anderen je maken. Verwijten die iets in jou raken. Je hebt niet voldaan aan het beeld dat de ander van jou heeft en dat kun je begrijpen. Of je begrijpt het niet, maar vindt het oordeel van die ander over jou toch belangrijk. Wat zal die ander wel niet van mij denken? Het is een vraag die velen zich stellen. Je kunt bang zijn voor het oordeel van die ander. Je schuldgevoel kan ook gebaseerd zijn op hoe je denkt dat anderen naar jou kijken.

Bij schuldgevoelens en spijt kan de neiging ontstaan om jezelf te straffen. Dit kan heel onbewust gaan. Vraag je maar eens af of je jezelf onbewust 'straft' door jezelf bijvoorbeeld geluk te ontzeggen of niet te mogen genieten, nergens meer heen te gaan of dingen te moeten doen. Bij schuld hoort straf, zo is ons vaak geleerd. En straf kunnen we ook onszelf opleggen.

*'Wat heeft het voor zin om op bezoek te gaan? Vaak komt het erop neer dat je dan maar kort of uiteindelijk helemaal niet meer gaat. Of juist elke dag, zo goed en zo kwaad als het gaat, omdat je je schuldig voelt over de opname. Dat je dit je naaste hebt aangedaan ... Je vindt dat je er alle dagen heen moet, alle zorg moet blijven bieden, maar put jezelf uit.'* (Anniek Kramer en Marcelle Mulder, 'Op bezoek bij een dierbare met dementie', 2016)

Om schuldgevoel te sussen kun je dingen gaan doen waar je eigenlijk geen zin in hebt of waar je geen energie voor hebt. Schuldgevoel kan ertoe leiden dat je je grenzen niet goed in de gaten houdt. Je bent steeds bezig om te voldoen aan het beeld – dat je vaak zelf geschapen hebt – van wat er moet: 'Ik ga elke dag langs bij mijn man in het verpleeghuis, al kan ik het eigenlijk niet aan en heb ik geen eigen leven meer, maar ik moet voor hem zorgen.'

*'Ze werd niet gedreven door haar wens om hier te zijn, maar door een schuldgevoel tegenover haar overleden moeder en de nu tot een verzorgingstehuis veroordeelde vader.'* (Kirsten Thorup, 'Niemandland', 2003)

Heeft schuldgevoel ons ook iets te bieden? Waarom houden we dat gevoel in stand? Thalmann ('Weg met je schuldgevoelens', 2009) geeft aan dat we onszelf laten boeten voor wat we fout vinden. We stellen hoge eisen aan onszelf: we vinden dat we van alles moeten kunnen doen, moeten kunnen verdragen, moeten kunnen doorstaan. Vervolgens voldoen we niet aan onze eigen eisen en voelen we ons schuldig.

*'Schuldgevoelens ten opzichte van mijn moeder heb ik altijd gehad, ook toen mijn vader nog leefde. Geregeld heb ik me afgevraagd of ik een goede zoon ben, terwijl ik toch geen alcoholist, kopschopper of uitvreter ben geworden. Als ik langer dan een week niet was geweest, was er een innerlijk stemmetje dat me steevast richting mijn ouderlijk huis dirigeerde.'*  
(Hugo Borst, 'Ach, moedertje', 2017)

Schuld is ook een financieel begrip. Je hebt geld geleend en nu ben je die ander iets schuldig. Omdat jij iets hebt van die ander, dat je nog terug moet geven, zijn de verhoudingen niet gelijk. 'Je staat in het krijt', zo is de uitdrukking. Zo kan het ook gaan met schuldgevoel: je hoort de ander iets te geven dat jij hebt: tijd, zorg, aandacht, liefde. Je hebt het beloofd toen je trouwde, je vindt dat het hoort, je wilt een goede naaste zijn of je bent bang voor het oordeel van anderen.

Ieder mens zal zich af en toe schuldig voelen over fouten die hij maakt. Schuldgevoel hoort bij het leven. Het hoeft ook niet te verdwijnen. Het gaat erom dat het hanteerbaar is. Dat je ermee kunt leven en dat het niet verstikkend werkt. Je schuldig voelen kan je welzijn aantasten. Het kan je belemmeren om van het leven te genieten, het kan je kwellen en achtervolgen. Erover praten is een manier om het minder zwaar te maken.

## SCHAAMTE

Bij schaamte doe je iets wat in je eigen ogen niet hoort. Je hebt een negatief oordeel over jezelf, het gaat om wie je b́nt. Je vindt jezelf bijvoorbeeld een slechte vrouw, man, dochter of zoon.

Schaamte wordt aangeleerd. Het heeft te maken met je opvoeding, achtergrond en cultuur. Wat wel en niet hoort is sterk verbonden met de groep waarin je je beweegt. Het gaat vaak om ongeschreven regels die worden doorgegeven: 'zo hoort het nu eenmaal'. Een half uur later komen is in veel landen geen enkel probleem. In Nederland vinden we het toch wel fijn als iemand 'gewoon' op tijd komt.

Schaam je je ergens voor, dan vertel je dat liever niet aan anderen. Je wilt niet dat anderen het weten of zien. Je vindt het raar of ongepast en bent bang voor het oordeel van de anderen. Daarom houd je het liever verborgen. Je faalt in de ogen van een ander, in ieder geval denk je dat die ander er zo tegen aankijkt. Om dat te voorkomen, wordt het gedrag dat schaamte oproept verzwegen en verborgen gehouden. Psychiater Louis Tas doet er de volgende uitspraak over: 'Schaamte is het gevoel dat een ander jou waardeloos vindt, en dat hij daarin nog gelijk heeft ook.'

Het verschil tussen schaamte en schuld legt Thalmann (2009) als volgt uit: 'Een schuldgevoel is verbonden met het besef een 'fout' te hebben begaan, wat bij schaamte niet het geval is. Bij een schuldgevoel zien we dat we iets verkeerd hebben gedaan en nemen het onszelf kwalijk iemand anders nadeel te hebben berokkend. Bij schaamte dalen we in onze achting omdat we er niet in geslaagd zijn aan onze eigen normen te voldoen, ook al hebben we niets verkeerd gedaan.'